

# 11月 ケアプラザ活動カレンダー

\* 中止や延期になる場合があります

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
貸室抽選会中止 10時30分～ 父親育児支援講座	14時～ 音楽		休館日	10時～子育てサロン mam-mam 11時40分～ パン工房ホップ パン販売		歌声喫茶 中止
8	9	10	11	12	13	14
13時～ ふらっとサロン	10時～ ミディ 18時～ みんなの学習室		10時～ ゆったり体操教室 10時～無料法律相談 13時30～医療相談			
15	16	17	18	19	20	21
10時～ わくわく 子どもクッキング 10時30分～エンディ ングノート講座	9時30分～ 親子のフリースペース	18時～ みんなの学習室	10時～ ステップ 1・2希望の風			10時30分～ 父親育児支援講座
22	23	24	25	26	27	28
13時～ ふらっとサロン			10時～ ゆったり体操教室	10時～ 介護予防教室 ※体を鍛えて 若返りましょう	11時～ こんがり工房 パン販売	
29	30	ケアプラザ事業のみ掲載 黒：地域活動交流事業 緑：地域包括支援センター事業 桃：生活支援体制整備事業 橙：地域活動交流と生活支援共催事業 青：地域包括支援センターと生活支援共催事業 茶：障がい事業所製品販売				



## ケアプラかわら版 第140号11月号 (令和2年10月23日発行)

社会福祉法人 誠幸会  
横浜市南希望が丘地域ケアプラザ  
横浜市旭区南希望が丘72-3  
☎360-5095 FAX 360-1198  
✉nanki\_cp@i-seikoukai.or.jp  
所長 村上 緑

誰もが地域で安心して暮らせるまちづくりのための「きらっとあさひプラン（旭区地域福祉保健計画）」、現在、第4期計画（令和3年度～7年度）を作成中です。

このたび、素案（地区別計画を除く）について区民の皆さまからのご意見を募集します！

募集期間 令和2年11月11日（水）～12月15日（火）（郵送の場合は当日消印有効）

冊子配布・閲覧場所 旭区役所（福祉保健課）・旭区社会福祉協議会・旭区内地域ケアプラザの窓口  
及び 旭区役所ホームページ ほか

※ 意見提出方法等、その他詳細は、旭区役所ホームページをご確認いただくか、【問合せ先】までお問い合わせください。

皆さまからのご意見お待ちしております！



【問合せ先】旭区役所福祉保健課

TEL 045-954-6143 FAX 045-953-7713

旭区地域福祉保健計画

検索

南希望が丘地域ケアプラザ



**参加無料 予約制**

0歳～6歳児以下のお子様をお持ちの子育て中のママさんへ

**子どもの才能発見講座**

場所：南希望が丘地域ケアプラザ 令和2年11月30日(月) 多目的室  
**10時～11時半**

内容：・子どもの個性・才能の  
見つけ方  
・褒め方・叱り方・子育てに  
関するお金のこと

定員：先着6組  
※11月1日(日)より受付開始

親子でご参加ください♪

ENDINGNOTE



旭区版  
エンディングノート  
活用講座

参加者にはノート無料配布！

第2回 11/15(日)  
老後の人生を見つめる  
お片付け  
終活～相続対策  
遺言・後見制度・家族信託  
講師 東急株式会社  
住まいと暮らしのコンシェルジュ

第3回 12/12(土)  
旅立つ準備  
お葬式とお墓の話  
講師 株式会社ファミリーホール

場所：ケアプラザ2階 参加費無料  
10:30～12:00 定員15名

＜お申込・お問合わせ＞  
南希望が丘地域ケアプラザ  
地域包括支援センター 045-360-5095

南希望が丘地域ケアプラザ  
開催日 12月20日(日)  
10時～13時  
多目的室・調理室



ピザを作ろう！  
おうちで作れるクッキング  
**キッズの料理教室**  
持ち物：エプロン・マスク・三角巾

小学生対象  
(親子参加可) 募集 10名程  
参加費 1人100円  
11月20日(金)より受付開始  
先着順

講師 畑中 由美子先生



お問合わせ  
南希望が丘地域ケアプラザ  
地域交流 ☎360-5095

子育てサロンmam-mam

【日 時】毎月第1木曜日 (要予約)  
10時～11時30分

【場 所】多目的室

【対 象】0歳児～未就園児の親子

【参加費】1組100円

【持ち物】水分補給ができるもの



サロンの後半にママを対象としたヨガを行います。動きやすい服装でお越しください。

【申込み】 地域活動交流 TEL：360-5095

**厨房職員大募集！**

【勤務時間】9時15分～16時15分 週2～3日  
【時 給】1020円  
【業務内容】デイサービスのご利用者様  
への昼食を作るお仕事



※経験者・有資格者（栄養士・調理師等）尚可

【問い合わせ先】360-5095 (担当：村上)

**新職員紹介**

10月よりお世話になります。  
石原邦枝です。  
出身は沖縄です。  
皆さん、どうぞよろしく  
お願い致します。



ふらっとサロン

地域のみなさまの交流の場として喫茶を開催しています。  
小さいお子さまでも、障がいのある方でもどなたでもお気軽にお越しください。  
日時：11/8(日)・11/22(日) 【毎月第2・4日曜日】  
場所：ふれあいホール・地域ケアルーム・ボランティアルーム



親子のフリースペース

開催日：毎月 第3日曜日  
時 間：9時30分～11時30分  
場 所：多目的ホール  
対 象：地域にお住いの親子

参加費 無料です

おもちゃの貸し出しはして  
いませんのでお気に入り  
のおもちゃを持ってきて  
ください



**障がい事業所製品販売のご案内**

＜パン工房ホップ パンの販売＞ 11/ 5(木) 11時40分～  
＜こんがり工房 パンの販売＞ 11/27(金) 11時～



お申込み・お問い合わせは南希望が丘地域ケアプラザ 地域活動交流まで ☎360-5095



## 地域包括支援センターからのお知らせ



事業の実施については、新型コロナウイルス感染症対策のため中止・延期場合があります



### かわら版終結講座 ～遺言について知っておこう

#### 遺言とは？

生前に自分の想いを決められた形式に則って文書に残しておくことで、死後も自分の想いを相続人などに継承し、相続をめぐる争いも事前に防止できるものです。

#### 遺言の方式は？

遺言の方式は、公証人の立ち合いのもと作成し、公証人に保管してもらう「公正証書遺言」と、ご自分で書き自分で管理を行う「自筆証書遺言」の二つの方式があります。

- ・公正証書遺言…手続きが必要ではありますが、信頼性が高い方式です。
- ・自筆証書遺言…手軽であるが、遺言の管理や、死後の家庭裁判所での検認手続きが必要になります。

#### 自筆証書遺言保管制度

自分で手軽に遺言を作成でき、かつ法務局で遺言の保管ができるようになりました。遺言書の紛失や他人に開封・改ざん・隠匿される恐れもなくなり、死亡後の手続きも速やかにできるようになります。

★各種事業ケアプラザにて開催中!

★協力医 岡田先生による無料医療相談 事前予約制  
毎月 第2水曜日 (11/11・12/9) 13:30~14:30

★司法書士による無料法律相談 事前予約制  
奇数月 第2水曜日 (11/11・1/13) 10時~11時

★GoGo健康! ~体を鍛えて若返りましょう~  
11月26日(木) 10時~12時  
・お口の健康 ・姿勢を整えてウォーキング

★介護者の集い 無料 事前予約制  
奇数月 第2水曜日 (11/11・1/13) 14時~15時半

☆お困りごとは地域包括支援センターまで ☎360-5095 小谷・池田・大八木



## デイサービス通信



◎9/17・22日にイベントの映画観賞会と紙芝居を行いました。映画は倍賞千恵子主演「下町の太陽」をご覧になり、紙芝居は「わらしべ長者」と「貧乏神と福の神」2作品を行いました。読み手としてご利用者も参加され楽しんでいただきました。21日は敬老の日。職員から日頃の感謝を込め、プレゼントをお渡しいたしました。



◎9月は生姜風呂を行いました。生姜を湯船に浮かべ、血行が良くなり体の芯まで温まっていただきました。10月は紅茶風呂、11月はレモン風呂の予定です。



◎ステンドグラス風置物も完成し、新たにペーパークイリングの壁飾り作成中です。12月は一輪飾りの壁掛けの予定です。



◎新型コロナウイルス以外にも、インフルエンザが流行する季節となりました。皆様にはマスク着用のご希望と共に、手洗い・手指消毒・うがいを行っていただいています。空気も乾燥してきている為、加湿器を使用し、湿度調整、また1時間毎の換気を行い、感染予防を行っています。

見学やご相談・ご利用どんな事でも! 相談員 高橋・佐藤・兎澤・佐々木まで

## 生活支援コーディネーター通信 52

### ～こんな時だからこそ～ 立ち止まって考える

10月半ばもすぎ、ついこの前まで「熱中症に気を付けて下さいね」と言っていたのに、あっという間に秋が来てしまいましたね。肌寒い日が続いていますが、皆様お変わりないでしょうか? 今年は65歳以上の方はインフルエンザの予防接種は無料で受けれるということもあり、予約をとるのが難しいとの声を聞いたりもしており、まだまだ今まで経験をしたことのない日々が続いています。自粛していた期間、少しずつ緩和されて話し合いを行うことができる期間に今ようやくようになってきているところだと思います。私もケアプラザの生活支援コーディネーターになって初めての経験ではありましたが、その反面、皆さんとこんなときだからこそ地域でこれから何が必要なのか、どうやったら地域でのつながりを保ち続けることができるのかなど、本当にたくさんの方たちと、会議や道端でお話をさせて頂く機会が増えました。もちろん、このコロナ禍の中でこまめに消毒をしたり、マスクをしている状態で会った時、誰だか分からないなんてこともあり、不便なことも増えましたが、各団体の皆さんからは、あらためて自分たちの活動を振り返り、何が大事なのか、何を目的として活動をしているのかを考える良い機会になっているというお話を聞きます。人とつながることの大切さ、誰かに声をかけてもらうことの喜び、支えているつもりが実は支えられていたなど、皆さんからたくさんの「気づき」があったことを教えていただきました。「交流」「見守り」「ささえあい」こんな時だからこそ必要なことなんだと改めて感じました。今まで通りの形は当面の間難しいかもしれませんが、活動の中で大切にしているものは変わらない、。皆さんが新しい形での地域づくりに向けての意欲を持って少しずつ前に進んでいる姿を各現場で見せていただき、私も皆さんと一緒に新たな視点でのまちづくりを考えていきたいと思っております。そんな中、今各地区では第4期地域福祉計画の取り組みを行っています! 次回は「地域福祉計画」についてお話しをしようと思っております。

町内会



室内での活動を公園等外での活動に変更

犬の散歩でお互いのゆるやかな見守り



食事会を一端停止して、訪問活動に変更

☆皆さんの地域の活動やちょっとした困りごとを教えてください☆ 生活支援コーディネーター 木原まで



## 居宅介護サービス(ケアマネジャー)通信



自粛生活で「体力が衰えた」「歩行に不安を感じた」「物忘れが増えた」と身体機能に不安を抱えている方や気になる方、通所サービスへ行ってみませんか?

#### 《閉じこもりによる認知症状》

⇒生活リズムが変わり、昼夜逆転した方、コミュニケーションを全く取らなくなり認知症状が進行した方がいました。

#### 《動かないことによる身体機能の低下》

⇒長期間休むことによって身体機能が低下した方が多数おられます。立ち上がりが難しくなり、転倒骨折、杖や車いすが必要になった方など様々です。動かないとすぐに立ち上がりや歩行が困難になりますので、積極的に運動をして足腰を鍛えましょう!

#### 《人と会わないことによる精神状態》

⇒マスク越しでも相手に笑顔が伝わるよう、表情を大きくつくって会話を楽しんでみましょう。すると人と会って話すことがいかに大切かということがよく分かります。

※何かと制限がある中ですが、各事業所はしっかり感染対策を行った上でイベント行事、旬の食材を使った料理で季節感を味わって楽しんでいただける取り組み等を用意しております。

大変な時こそ前向きに、自分たちにできることを見つけ、昨日より少しでもプラスになるように始めてみませんか?通所サービスの他にも、ヘルパー派遣や福祉用具、看護、医療相談にも対応しておりますので気になることはご相談ください。

私たちケアマネジャーがご対応いたします!ぜひご相談ください 北澤・木幡・坂場まで